

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI
DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA MURID SD INPRES
BANGKALA II MAKASSAR**

JURNAL



IHWAN KADDANG

1138040047

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SD INPRES BANGKALA II MAKASSAR

OLEH

IHWAN KADDANG

ABSTRAK

IHWAN KADDANG. 2018. KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SD INPRES BANGKALA II MAKASSAR. SKRIPSI. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Bangkala II; (2) Kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Bangkala II; (3) Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Bangkala II Makassar dan (4) Kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Bangkala II Makassar.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Bangkala II Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 murid yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil lari *sprint* 40 meter pada siswa Inpres Bangkala II Makassar 58,1%; (2) Daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh pada siswa SD Inpres Bangkala II Makassar sebesar 45,2%; (3) Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Bangkala II Makassar sebesar 72,5%; dan (4) Kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh pada siswa SD Inpres Bangkala II Makassar 84,6%;

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan manusia. Perkembangan olahraga secara keseluruhan. Kegunaan olahraga semakin penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan (*paedagogis*), segi kejiwaan (*psycologis*), segi fisik (*physiologis*) maupun dari segi hubungan sosial.

Hampir semua Negara menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga di negaranya, sebab olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani penduduk suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil serta pada agilitasnya olahraga akan membawa keharmonisan bangsa dan negara.

Di Negara kita khususnya di propinsi Sulawesi Selatan, prestasi olahraga yang telah dicapai pada cabang olahraga atletik sudah merupakan cabang olahraga yang mampu membawa nama harum bagidaerah kita. Hal ini terbukti dengan berhasilnya atlet-atlet kita dalam meraih beberapa prestasi di nomor-nomor atletik, seperti lompat jauh, lari dan sebagainya.

BAHAN

1. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat (Aip Syarifuddin, 1992:90).

Awalan

Awalan sebenarnya lari yang dilakukan pada lintasan secepat-cepatnya dengan langkah yang tepat mendekati balok tumpuan. Langkah lari ini diat sedemikian rupa sehingga langkah terakhir tepat jatuh pada kaki tolakan di atas balok tumpuan. Untuk mengatur kecepatan dan ketepatan langkah lari serta ketepatan kaki di atas balok tumpuan memerlukan ketekunan dan kesabaran dalam latihan bagi para atlet.

Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Jarak lari harus cukup jauh 30 sampai 45 meter untuk meningkatkan percepatan sampai hampir maksimum pada saat menolak. Pada saat lari harus diusahakan sedemikian rupa sehingga tidak menghambat kendali terhadap posisi tubuh. Dengan demikian dapat dilakukan tolakan yang efektif.

Tumpuan/tolakan

Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya perubahan gerakan dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Tumpuan atau tolakan harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Akibat tolakan yang kuat dengan awalan yang cepat dan tolakan yang kurang akan membentuk sudut tolakan yang kecil. Hanya dengan paduan gerakan dari awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dapat diperoleh sudut lompatan

yang baik dan tepat, sehingga dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan dan tolakan mempunyai pengaruh terhadap jauhnya lompatan.

Mengenai tolakan Soedarminto dan Soeparman (1993 :360) mengemukakan sebagai berikut : untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayun ke atas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian dipindahkan kepada keseluruhan). Ayunan kaki ke atas mengunci sendi panggul karena kerjanya Ligamenta iliofemoral. Oleh karena itu lutut kaki tumpu sedikit ditekuk. Untuk lebih jelasnya, cara melakukan gerak tumpuan dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut :

Melayang diudara

Melayang diudara merupakan akibat dari kecepatan lari awalan dan kekuatan yang sempurna. Yang paling penting pada saat melayang di udara adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan sikap jongkok, menggantung dan sikap berjalan di udara. Namun bukan cara melayang di udara yang diutamakan, akan tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan di udara sekecil mungkin dan melayang selama mungkin serta menyiapkan letak titik kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat.

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya. Dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papantolakan, badan si pelompat

dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut daya tarik bumi. Daya tarik bumi ini bertitik pangkal pada satu titik disebut titik berat badan. Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusat agak kebelakang.

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok menurut Aip Syarifuddin (1992 : 93) pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan kemudian mendarat dengan kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan ke depan

Mendarat

Dari berbagai rangkaian gerakan dalam lompat jauh, gerakan mendarat merupakan proses gerakan yang terakhir. Untuk mencapai pendaratan yang sempurna mungkin, maka pendaratan dilakukan dengan posisi duduk jongkok, kedua tangan menyentuh pasir di depan badan, titik berat badan diusahakan berada di depan dari titik tumpu pada saat mendarat. Kesempurnaan pendaratan merupakan kesempurnaan pelaksanaan lompat jauh itu sendiri.

Kecepatan Lari

Pengertian Tentang Kecepatan Lari Dalam Penelitian Ini Adalah Kemampuan Seseorang Dalam Berlari Dengan Kecepatan Yang Semaksimal Mungkin Atau Dalam Waktu Yang Sesingkat-Singkatnya Untuk Menempuh Suatu Jarak. Kecepatan Lari Yang Dimaksud Dalam Penelitian Ini Adalah Kecepatan Lari 40 Meter, Berarti Kemampuan Seseorang Berlari Dengan Secepat Mungkin Dalam Menempuh Jarak Sejauh 40 Meter.

Daya ledak tungkai

Daya Ledak Biasa Juga Disebut Dengan Istilah Power Yang Sangat Dibutuhkan Dalam Berbagai Cabang Olahraga Apalagi Kalau Olahraga Itu Menuntut Suatu Aktivitas Yang Berat Dan Cepat Atau Kegiatan Itu Harus Dilakukan Dalam Waktu Yang Sesingkat Mungkin Dengan Beban Berat. Untuk Mampu Melakukan Aktivitas Seperti Itu Diperlukan Perpaduan Antara Kecepatan Otot Yang Dikerahkan Secara Bersama-Sama Dalam Mengatasi Tahanan Beban Dalam Waktu Yang Relatif Singkat.

Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat neuromuscular (Sukardjo dan Nurhasan, 1992:138). Sedangkan Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau balance adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

METODELOGI PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Ke dua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yaitu:
 - Kecepatan Lari (X_1)
 - Daya Ledak Tungkat (X_2)
 - Keseimbangan badan (X_3)
- b. Variabel terikat yaitu:
 - Kemampuan lompat jauh (Y)

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Adapun model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut:

B. Definisi Operasional Variabel

Sehubungan dengan penelitian ini, maka perlu memberikan penjelasan tentang definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Kecepatan lari yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot dalam melakukan gerakan cepat secara berulang-ulang dengan waktu yang relatif singkat atau kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat (lari) dengan menempuh

Jarak dalam waktu yang relatif singkat. Untuk mengukur kemampuan para siswa dilakukan tes lari 40 meter.

2. Daya ledak tungkat yang dimaksud adalah kemampuan untuk melakukan gerakan ke depan dengan ruang gerak yang luas.

3. Keseimbangan badan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh atau posisi badannya sementara bergerak.

4. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud adalah kemampuan seseorang melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan, tolakan, melayang di udara kemudian mendarat.

Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kekuatan tungkai, data kelentukan, data keseimbangan badan dan data kemampuan lompat jauh. Mengenai tes yang digunakan untuk mengumpulkan data-data tersebut di atas, akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut :

1. Tes Kecepatan lari

- a. Alat dan perlengkapan:
 - 1) Stopwatch
 - 2) Lintasan lari.
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
- b. Pelaksanaan tes:

Testee berdiri di belakang garis start dengan mengambil posisi start berdiri. Pada aba-aba "Ya" testee segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish dengan jarak 40 meter. Bersama dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan testee memasuki garis finish.

2. Tes lompat jauh tanpa awalan / Standing broad jump

- a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur/mengetahui daya ledak tungkai seseorang.
- b. Alat dan perlengkapan:
 - 1) Bak lompatan
 - 2) Meteran
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
- c. Pelaksanaan tes:
 - 1) Testee berdiri dengan kedua ujung jari kaki berada di belakang garis batas tolakan.
 - 2) Bersama dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak melakukan

kan lompatan ke depan sejauh mungkin.

- 3) Testee diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 2 (dua) kali.
- d. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai testee, yang diukur dari batas ujung jari kaki testee yang melakukan tolakan sampai titik terdekat dari sentuhan tumit padatan tanah (Nur Ichsan Halim. 2004:100).
3. TES KESEIMBANGAN DINAMIS
- a. ALAT DAN PERLENGKAPAN:
 - 1) METER
 - 2) STOPWATCH
 - 3) KAPUR/LAKBAN
 - 4) FORMULIR TES DAN ALAT TULIS.

4. Tes lompat jauh

- a. Alat dan perlengkapan:
 - 1) Lapangan lompat jauh
 - 2) Meteran gulung
 - 3) Formulir tes dan alat tulis.
- b. Pelaksanaan tes:

Testee berdiri di lintasan awalan kemudian berlari secepat mungkin dengan jarak sesuai dengan kesukaan testee yaitu kurang lebih 40 meter. Tepat pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpu dan melakukan tolakan kemudian melayang di udara dan mendarat dengan kedua kaki.
- c. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah jarak lompat terbaik dari tiga kali melakukan tes yang diukur mulai dari batas ujung kaki testee saat melakukan tolakan pada papan tumpuan sampai titik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari papan tumpuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

- a. Untuk kecepatan lari pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 217,32 detik dan rata-rata yang diperoleh 7,2440 detik dengan hasil standar deviasi 0,17025 dari range data 0,70 detik antara nilai minimum 6,81 detik dan 7,51 detik untuk nilai maksimal.
- b. Untuk data daya ledak tungkai pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 51,78 m rata-rata yang diperoleh 1,7260 m dengan hasil standar deviasi 0,14878 dari range data 0,66 m antara nilai minimum

1,36 m dan 2,02 m untuk nilai maksimal.

- c. Untuk data keseimbangan pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2444,00 rata-rata yang diperoleh 81,4667 dengan hasil standar deviasi 2,38867 dari range data 10,00 antara nilai minimum 76,00 dan 86,00 untuk nilai maksimal.
- d. Untuk data kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 97,00 m dan rata-rata yang diperoleh 3,2653 m dengan hasil standar deviasi 0,13858 dari range data 0,60 m antara nilai minimum 2,92 m dan 3,52 m untuk nilai maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan lari memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar
2. Daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar.

3. Keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bangkala II Makassar.
4. Kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bangkala II Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. 1 Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
2. Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
3. Ateng, Kadir, Abd. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.
4. Departemen Kesehatan RI. 2010. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta
5. Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
6. Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Ujung Pandang : Diktat Mata kuliah FPOK IKIP.
7. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
8. H.P. Suharno. 1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yayasan STO, Yokyakarta.
9. Jansen, C.R. Gordon, W. and Bengester, B.L. 1983. *Aplied Kinesiology And Biomechanics*. 3 ed, Mc. Graw Hill Book Company, New York.
10. Johnson, Barry L, Nelson, Jack K. 1986. *Pratical measurement of evaluation in physical education*. New York : Mal Millax Publishing Company
11. Nossek, J. 1982. *General Theory Of Training*. PAN African Press Ltd. Lagos.
12. Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar motorik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
13. Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
14. Sukarjo dan Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti, Jakarta.

15. Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Alfabeta
16. Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.